



„Heyam dukham anagamam“
Künftiges Leid kann vermieden werden
Yogasutra 2.16

Gabriel Fritsch

Kommunikations-*Entwicklung*

Seckenheimer Str. 19/ D-68165 Mannheim

+49-179-6721779

info@gfk-mediation.de

www.gfk-mediation.de

www.emo-step.de

EMO-Step®

Entscheide Dich frei.

Emotionen lösen Konflikte

Berater-Tool von Gabriel Fritsch



Kommunikations-**Entwicklung**
jenseits von richtig und falsch

Ein neues Klärungs-Tool

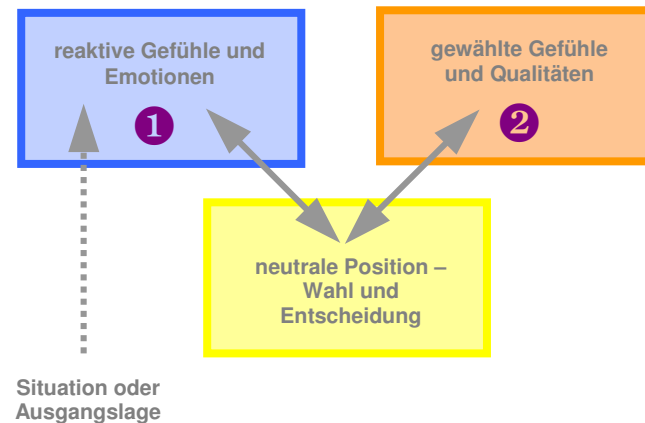
Emo-Step® ist eine neue Hilfe zur Konfliktbewältigung. Die äußere Form des Prozesses ist ein mehrmaliger Wechsel zwischen Erlebnissfeldern, die meist durch farbige Fußmatten repräsentiert werden. Auch Papierblätter, Kreidestriche, Geschirrtücher, etc. lassen sich gut verwenden.



Nach mehreren Wechseln zwischen diesen Feldern (Matten) begegnet man dem Konflikt mit einer veränderten Haltung, die sich durch veränderte Emotionen und neugewonnene Erkenntnisse bemerkbar macht.

Situation und Emotion

Wenn wir einen Konflikt z.B. dadurch erleben, dass unser Partner unpünktlich oder unzuverlässig ist, dann haben wir in Wirklichkeit zwei Konflikte. Erstens kommt unsere Planung durcheinander und zweitens erleben wir Emotionen wie Aggression, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Resignation oder Frustration – die eine einfache Klärung des Geschehens oft unmöglich machen.



Wählen wir unser Verhalten, oder ist es durch unsere Emotionen vorherbestimmt?



Tobt ein innerer Kampf, dann sind wir mit Stress und Verletzungen, Selbstzweifel und Aggression, Misstrauen und Verlustängsten konfrontiert. Das zwingt uns förmlich in Wege, die diesen Gefühlen entsprechen.

Auf diesen Pfaden werden viele gute und verbindende Gedanken, Worte und Handlungen unmöglich. Ohne die Verbindung, Einfühlung und Vertrauen finden sich auch keine guten Lösungen.

Freundlichkeit, Souveränität und Offenheit würden viele Türen wieder öffnen. Ein rein intellektuelles Verstehen dieser Tatsachen nützt meist nur wenig, oft ist selbst dieses schon durch die emotionale Anspannung blockiert.

Die Erlebnissfelder sind der Schlüssel einer Veränderung von Emotionen

- 1 Die **blaue Emo-Step®**-Matte: *Welche Emotionen sind durch den Konflikt entstanden?* Die Gegenwart ist hier die logische Konsequenz der Vergangenheit.
- 2 Die **orange Emo-Step®**-Matte: Wir beginnen mit der Frage: *Welche Gefühle und Qualitäten benötige ich für eine positive Zukunftsgestaltung?*

Der Wechsel zwischen den beiden Feldern, führt über die **gelbe Emo-Step®**-Matte, welche die neutrale Position der freien Entscheidung repräsentiert.

Das bessere Feld wird nach mehrmaligem Wechseln von unserem Gehirn unweigerlich ausgewählt. Oft geht dieser Weg durch einige Blockaden. Diese werden nicht aufgelöst, sondern der blauen Matte zugeordnet und dort belassen. Wichtig ist bei diesem Prozess der spielerische Zugang, da das Gehirn unter Stress nur sehr bedingt lernfähig ist.

Die Lösung tiefer Konflikte ist dann für die KlientInnen oft ebenso einfach wie überraschend.

Gabriel Fritsch ist freier Kommunikationsentwickler in Mannheim. Mit eigenen und erlernten Methoden arbeitet er als dipl. Konfliktberater, Mediator und Dozent. Er hält Vorträge und Seminare über Emo-Step, das Polaritätsrad, die Gewaltfreie Kommunikation und die Methoden der Positiven Psychotherapie in Beratungssituationen.

Er selber möchte mit seiner Arbeit mehr Frieden und Verständnis im menschlichen Miteinander möglich machen.

